

疾病防治

长期低头要注意  
谨防“富贵包”形成

“富贵包”光听名字,似乎感觉带着几分福气,可实际上,颈后那个凸起的硬包并非“幸运”的象征,反而可能是健康的隐患。

“富贵包”是位于颈胸交界处,也就是第七颈椎和第一胸椎之间的凸起硬包,低头时最容易看到。一开始,它可能只是个小小的隆起,但随着时间的推移,麻烦就来了。颈肩酸痛、头晕、手麻、失眠等一系列问题接踵而至,甚至还会影响颈椎功能恢复。就好像背上了一个无形的“包袱”,让人连抬头都觉得不轻松自在。

“富贵包”的形成是长期不良习惯和生理变化共同作用的结果。现在很多人长期低头看手机、用电脑,颈椎承受的压力会大大增加,颈后肌肉群持续处于牵拉状态,时间一长,就会促使脂肪组织在颈后堆积,慢慢形成“富贵包”。如果全身脂肪含量过高,颈后局部的脂肪也可能随之增厚,这也是“富贵包”出现的一个原因。反复的颈部肌肉紧张、韧带钙化会导致局部软组织增厚,进而形成硬包,也就是我们所说的“富贵包”。

因为“富贵包”的形成是一个长期的过程,所以预防远比出现后再处理要简单得多。一是保持良好的坐姿和站姿,尽量避免长时间低头;二是每工作1小时就起身活动一下颈肩,做一些简单的拉伸动作,缓解肌肉的紧张感;三是选择合适的枕头,保持颈椎的自然生理曲度,让颈椎在睡眠时也能得到放松;四是控制体重,减少脂肪堆积,从整体上降低“富贵包”出现的可能性。

发现“富贵包”后,一定要及时寻求专业医生的帮助。如果颈后的隆起比较明显,还伴随着颈肩痛、头晕等明显的不适,建议直接到医院的整形美容门诊就诊,让医生进行评估后给出针对性的建议。要是评估后需要医疗干预,常见的手段有传统手术切除和微创抽吸等。传统手术切除虽然能直接去掉包块,但切口大、瘢痕明显、创伤重,恢复起来也比较慢。而微创吸脂治疗技术是通过细小的切口(通常只有2~5mm),在影像引导下针对性地去除多余脂肪,这种方式切口小、恢复较快,效果也比较自然。

益宣 朱颖亮 贾冯翔



CFP供图

水果界的“抗氧化团”

进入9月,秋天离我们越来越近了。这个季节的果篮子搭载着水果界的“抗氧化团”即将闪亮登场。这些酸甜多汁的“免疫卫士”为身体筑起一道抵御寒冬的活力屏障。谁才是维生素C的天花板?答案可能和你想的不一樣。



PAI AI生成

NO.1 刺梨

刺梨,别名茨梨、山王果、送春归,被誉为水果界的“维C之王”“维C黄金”,每100克鲜果含维生素C2585毫克,近柑橘的50倍、猕猴桃的40倍。刺梨的胡萝卜素含量高达2900微克/100克,具有抗氧化、抑制肿瘤、增强免疫力和保护视觉等多种生物学作用。此外,刺梨还含有单宁、黄酮等多种功能成分,有机酸和膳食纤维可促进肠胃蠕动,缓解消化不良,具有健脾消食、清热生津之功效。

NO.2 冬枣

冬枣,别名鲁北冬枣、冻枣、雁过红、苹果枣、冰糖枣等,赭红光亮、皮薄肉脆、香甜多汁,也是水果界含维生素C的一把好手——每100克鲜果含维生素C高达243.0毫克,是苹果的60至70倍、猕猴桃的4至5倍。富含膳食纤维、钾、维生素A、维生素E等多种人体有益成分。

NO.3 沙棘

沙棘,果实呈圆球形,橙黄或橘红色。每100克新鲜沙棘维生素C含量达204.0毫克,是猕猴桃的4至5倍,含维生素E、维生素K、B族维生素及胡萝卜素(3840微克/100克),富含沙棘黄酮、不饱和脂肪酸等多种活性成分,具有辅助改善消化功能,止咳化痰、活血散瘀、提高机体免疫力等作用。

NO.4 猕猴桃

猕猴桃,属于浆果类水果,分绿心、黄心和红心,也是维生素C高手,如100克中华猕猴桃维生素C含量高达62.0毫克。含天然抗氧化剂及叶黄素,可清除体内自由基,延缓衰老。含有丰富的铬——作为葡萄糖耐量因子的重要组成部分,可辅助降血糖。

NO.5 山楂

山楂,又称山里红、红果,果实深红色、近球形,口感酸中带甜,是中国特有的水果,常用于制作冰糖葫芦、果酱等。每100克鲜果维生素C含量高达53.0毫克,是橙子的2至3倍,钙、钾、铁非常丰富,因含维生素C和有机酸,其铁的生物利用率较高。食用山楂能缓解积食、消化不良,具有消食健胃的作用。

NO.6 葡萄柚

葡萄柚是甜橙与柚子的自然杂交品种。果实呈扁球形,果皮薄且呈橙黄色。果肉分瓣,有白、粉、红3种颜色。口

感多汁,微酸带苦,有独特香气。每100克鲜果维生素C含量高达38.0毫克,远超苹果。含有丰富的钾,可辅助降血压。禁止与降压药、降脂药同食,可能引发药物浓度异常升高。

NO.7 金橘

金橘,又名金枣,圆形果,皮甜肉酸,果皮含金橘苷、松柏苷、丁香苷;金橘的维生素C含量为35毫克/100克,果肉含枸橼酸、苹果酸等有机酸以及脯氨酸、天冬氨酸等多种氨基酸。具有化痰止咳、消肿散痛之功效。

NO.8 橙

橙子,是柚子与橘子的杂交品种,可分脐橙、冰糖橙、血橙、红橙等多个品种。富含维生素C(每100克鲜橙约含33.0毫克),可增强免疫力、清除自由基,降低癌症风险。含类黄酮、柠檬素及β-胡萝卜素,促进高密度脂蛋白生成,辅助降低心脑血管疾病风险。

小贴士

这样吃水果营养打折扣

水果可以说是天然的维生素丸,但吃水果也讲究正确的“打开方式”,否则不仅营养大打折扣,还有可能对身体产生不良影响。

**鲜榨果汁不能代替新鲜水果** 一些朋友喜欢将新鲜水果榨成汁喝,但维生素C是抗氧化维生素,在榨汁过程中遇空气、光等会导致维生素C被大量破坏,榨汁饮用导致维生素C的摄入大打折扣。

**选择水果重在鲜** 食用新鲜的水果给人体健康带来诸多益处。水果的水分会随着时间的推移而蒸发,变得干瘪,口感变差,影响食用体验。其营养成分同样会有较大变化,特别是一些抗氧化成分,极易氧化分解。

**控糖人群注意水果摄入量** 血糖偏高者每天水果摄入量控制在50至150克。新鲜水果热量一般在50千卡/100克左右。若一天食用较多,应相应减少主食的摄入量。最好选择在两餐之间、饥饿或身体活动之后食用水果,既能预防低血糖,还可为机体提供一定的热量和营养素。

据《北京青年报》

食疗保健

花生全身都是宝  
多多食用身体好

你可能没想到,一种我们日常生活中很常见的食物虽然脂肪含量不低,却常常出现在各种健康饮食推荐里,它就是花生。那么,吃花生都能为我们身体带来哪些好处呢?

根据《中国食物成分表(标准版)》的数据,每100克生花生仁的营养成分如下:

1. 优质蛋白质的来源

花生是植物性蛋白质的良好来源,其蛋白质含量可与豆类媲美。每100克花生约含25克蛋白质,在坚果中名列前茅。花生蛋白含有人体所需的8种必需氨基酸,日常饮食中与谷物等其他食物搭配食用,可以起到蛋白质互补作用。对于素食者或希望增加植物蛋白摄入的人群来说,花生无疑是一个很好的选择。

2. “好”脂肪占比大

花生中脂肪含量较高,每100克生花生仁含有44.3克脂肪。但其脂肪构成以不饱和脂肪酸为主,其中单不饱和脂肪酸(MUFA)和多不饱和脂肪酸(PUFA)含量高。这些“好脂肪”有助于降低“坏胆固醇”水平,从而有益于降低心血管疾病风险。

3. 弥补精白米B族维生素不足

在现代饮食中,精白米面是许多人的主食。然而,在加工过程中,谷物中的一些重要营养素,特别是B族维生素,会大量流失。花生仁富含维生素B<sub>1</sub>、烟酸、胆碱等B族维生素,维生素B<sub>1</sub>参与能量代谢,维持神经系统和心脏的正常功能,烟酸有助于维护皮肤、黏膜和神经系统的健康。

4. 丰富的抗氧化成分

花生含有多种具有强大抗氧化能力的生物活性成分,如白藜芦醇、间香豆酸等。这些天然抗氧化剂能够帮助身体清除自由基,减少氧化应激对细胞的损伤,从而在延缓衰老、预防慢性疾病方面发挥作用。

花生因富含营养且具有多重健康益处,自古便有“长寿果”的美誉,长期食用有很多好处:有助于延缓衰老,一项研究发现,每天食用25克带皮烤花生,能够显著增加参与者细胞染色体末端的“端粒”长度。端粒长度与细胞寿命和衰老速度密切相关,这项研究提示花生可能通过保护端粒来延缓衰老;有助于心血管健康,一项大型研究发现经常食用花生的人群,中风和心脑血管疾病的风险显著降低,尤其是缺血性中风的风险;对血糖友好,花生属于低血糖指数(GI)食物,其血糖指数仅为14,这意味着食用后血糖上升速度和幅度都相对缓慢,属于血糖友好型食物。

据科普中国